油で炒めて、がん予防効果のあるカロテンの吸収率をアップ

にんじんとセロリのドライカレー

もっと野菜を ベジレシピ

炒めた野菜の甘みが決め手
一皿で栄養バランスもバッチリ

1人分
野菜：175g
エネルギー：445kcal
塩分：1.7g

材料（4人分）

- にんじん …… 200g（1本）
- セロリ …… 300g（3本）
- 玉ねぎ …… 200g（1個）
- にんにく（みじん切り）…… 1かけ分
- 牛ひき肉（赤身）…… 200g
- A［カレー粉 …… 大さじ1／ナツメグ …… 少々］
- 小麦粉 …… 大さじ1
- B［ローリエ …… 1枚／トマトケチャップ・ウスターソース・しょうゆ …… 各大さじ1／塩 …… 小さじ1／2／こしょう …… 少々］
- 湯 …… 1カップ
- ご飯 …… 600g
- サラダ油 …… 大さじ1

作り方

1. セロリは筋を取り、にんじん、玉ねぎとともに1cm角に切る。
2. 鍋に油を熱し、にんにく、①を中火で4〜5分炒めて甘みを引き出す。ひき肉を加えてほぐすように炒め、色が変わったらAをふり入れて炒める。
3. 香りが立ったら、小麦粉をふり入れて炒め、全体になじんだらBを加えてよく混ぜ、分量の湯を注ぐ。
4. よく混ぜ、煮立ったら弱火にしてアクを取る。ときどき混ぜながら7〜8分煮込み、汁けがほとんどなくなったらでき上がり。
5. 温かいご飯にカレーを盛り添え、あればセロリの葉をゆでたものを飾る。

ハートフル写真術（デジカメ）
〜素敵な写真を撮りたい〜

一番きれいに撮りたいところにピントが合わずに苦労していませんか？　カメラの機能をうまく使ってナイスショットを狙いましょう。
このコーナーをヒントに素敵な思い出が撮れますように！

基本動作

ピンボケ回避の極意は、「半押しロック（フォーカスロック）」

ピントを合わせる方法です。

デジカメの液晶（またはファインダー）には、どこでピントを合わせているかを示す□マークが中央や左右・上下に現れています。そのマークを撮りたい人やものに合わせて、シャッターを半押ししてピントを合わせます。狙いが定まったら、シャッターをぐっと押し込みましょう。

応用編

オートモードでは、自分の意図したところと違うところにピントが合ってしまうことがあります。そんなときにも、この半押しロックのワザが有効です。

1

撮りたいものが中央にくるようにカメラを構えて、シャッターボタンを半押しする。

2

半押し状態のままカメラを移動させ、撮りたい構図にしてから、さらにシャッターを押し込む。

詳細は、デジカメの取扱説明書の"フォーカスロック"で確認してくださいね！

健保だより 平成21年6月号
発　行／デンソー健康保険組合　　発行人／赤塚 俊昭
〒448-0045 愛知県刈谷市新富町2丁目41番地　TEL 0566-25-3121（代）
URL／http://www.denso-kenpo.or.jp